



ENERO

Semana 4 (del 8 al 9 de enero)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primeros				Pasta integral napolitana	Lentejas guisadas
Segundos				Varitas de merluza	Ragout de pavo
Guarnición				Tomate aliñado	Zanahoria
Postre				Fruta	Fruta
Cena					
Primeros				Crema de verduras	
Segundos				Filetes de Sajonia a la plancha	
Guarnición				Ensalada	
Postre				Fruta	
*Los días que haya legumbres irán acompañadas con pan integral					

Semana 5 (del 12 al 16 de enero)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primeros	Arroz integral con verduras	Judías blancas	Pasta integral boloñesa	Lentejas estofadas	Crema de calabacín
Segundos	Salchichas frescas al vino	Muslo de pollo	Merluza con salsa verde	Ternera a la jardinera	Tortilla de atún
Guarnición	Ensalada	Zanahoria	Guisantes	Patatas dado	Ensalada
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo
Cena					
Primeros	Puré de verduras	Crema Vichy	Ensalada mixta	Sopa de pescado	
Segundos	Croquetas	Emperador	Pizza casera	Pavo a la plancha	
Guarnición	Ensalada	Ensalada		Ensalada	
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
*Los días que haya legumbres irán acompañadas con pan integral					

Semana 6 (del 19 al 22 de enero)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primeros	Arroz con tomate	Sopa de cocido	Crema de verduras	Judías blancas	
Segundos	Pavo a la plancha	Cocido completo	Carcamusas	Salmón al horno	
Guarnición	Ensalada		Guisantes	Zanahoria	
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Cena					
Primeros	Crema de calabaza	Judías verdes con tomate	Sopa de picadillo		
Segundos	Empanadillas	Tortilla paisana	Merluza a la plancha		
Guarnición	Ensalada	Ensalada	Ensalada		
Postre	Fruta	Fruta	Fruta		
*Los días que haya legumbres irán acompañadas con pan integral					

DÍA
NO LECTIVO
SAN ILDEFONSO



ENERO

Semana 7 (del 26 al 30 de enero)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Primeros	Macarrones integrales con atún	Lentejas guisadas	Sopa de cocido	Arroz integral con pollo	Crema de zanahoria
Segundos	Tortilla con queso	Atún con tomate	Cocido completo	Merluza a la vizcaína	Escalope de pollo
Guarnición	Ensalada	Zanahoria		Guisantes	Ensalada
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo

Cena

Primeros	Judías verdes con pavo	Sopa castellana	Crema de calabaza	Sopa de menudillos
Segundos	Bacalao	Filetes de pavo a la plancha	Filetes de lomo a la plancha	Quiche de verduras y carne
Guarnición	Pisto	Champiñón salteado	Ensalada	
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta

***Los días que haya legumbres irán acompañadas con pan integral**